

『栄養学セミナー』

2025年5月6日(火)

一部:13:15~13:45

二部:14:00~14:30

参加費

⇒ 0円(無料!!!)

※定員には限りがあります。予めご了承ください。



担当トレーナー

石村 康弘

食事(栄養)の大切さをご案内します

運動以外でもご自身の健康維持を心掛けましょう!!!



フィットネスと食生活

活動的な生活を送るためには丈夫な体をつくり、また動き回るためにエネルギー源となる食べ物をしっかり摂り、心身をよい状態に保っていなければなりません。健全な食生活とは何か、考えてみましょう。

プロテイン・プロテインサーバーのご案内

プロテインは、タンパク質を主成分としています。プロテインの用途、種類、摂取タイミング、注意点などご案内いたします。ご参加されたお客さまには、プロテインサーバーにてお好きなドリンク1杯を試飲いただけます♪



受付:~5月6日(火)13:00

お申し込みはジムエリアにて受け付けております。
何か不明な点がございましたらスタッフまでお気軽にお声掛けください。